

CONSIGNES

Réaliser le circuit 3 à 5 fois. Pause de 2 minutes entre chaque circuit.
30 à 60 secondes de récupération entre chaque tour de circuit.

Conseils :

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.

Exécution :

Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

1 MONTEE DE GENOUX DYNAMIQUE



Temps 30 secondes

2 GAINAGE PLANCHE BRAS TENUS, 4 APPUIS AVEC TOUCHE EPAULES



Temps 30 secondes

5 MOUNTAIN CLIMBER



Temps 30 secondes

4 EXTENSION LOMBAIRE COUDES ECARTES



Temps 30 secondes

3 DEMI SQUAT BRAS DEVANT



Temps 30 secondes